

# 从小埋下中医种子 福州仓山区新时代“小郎中”初长成

□本报记者 林颖

在一间古色古香的教室里,身着一袭淡蓝色郎中服装的一群孩子正两两对视,相互吐舌。如果认为这是孩子们在调皮扮鬼脸,那可就错了。事实上,上课的这群孩子是中医药文化进校园“南台小郎中”班的“小郎中”们,他们正在福建中医药大学教授李宇涛的指导下,观看各自的舌相。

今年上半年,《福建卫生报》社联合福州市仓山区卫健局、福建中医药大学、福建中医药研究院,共同在仓山区创建中医药文化进校园“南台小郎中”班活动。由仓山区卫健局、教育局指定的首批4所试点学校,分别选择了“识百草”、“探百穴”、“寻经络”、“说四诊”中的一项作为课程内容。通过一个学期的学习,“小郎中”们已渐渐对中医产生了浓厚的兴趣。

## 01 学中医,原来中医就源于生活

“同学们吃过薄荷糖吗?喜欢吃薄荷那种凉凉的感觉吗?”一谈起吃糖,来自仓山区第八中心小学的“小郎中”们顿时被吊起了胃口,来自福建省中医药科学院的朱贲峰则趁此机会,向孩子们讲起了薄荷这味中药的功效。

从生活入手,朱贲峰在“识百草”的课堂上运用风趣的语言、鲜活的事例,让孩子们感受身边的中医药,懂得了不少生活中常见的食材即药材。

在福州市仓山区第八中心小学的“探百穴”课上,福建省中医药科学院的林丽莉教授通过鲁班造亭的故事,巧妙引出了人体的重要穴位——身柱。听说日常按揉身柱穴能促进大脑发育,提高机体抗病能力,促进生长发育,孩子们一脸兴奋地在各自同桌的背部脊椎处仔细摸索,相互探寻身柱穴的位置。林丽莉也走到每位同学的



林丽莉在手把手指导学生寻找身柱穴的位置

身旁,手把手指导。

“看中医时,你们知道如何正确地伸出舌头吗?这可是有诀窍的。”在仓山区福湾小学“说四诊”的课堂上,李宇涛的一个提问引发了大家的兴趣。课堂上,通过图片展示、生动的比喻,李宇涛用深入浅出的语言,教会“小郎中”通过舌头的形态、色泽、质地等外在表现,了解人体内在脏腑、气血津液等健康状态。他还讲解了对应的改善方法,孩子们听得津津有味,学得聚精会神。

6月21日是仓山区实验小学流花溪分校“寻经络”课程的收官课,福建省中医药科学院许金森带上硕士团队,给孩子们来了一场收官大比拼。比赛中,“小郎中”们兵分两队,竞相举手抢答手部三条经络的知识,课堂气氛不断推向高潮。最终,两队旗鼓相当,都获得了丰厚奖品。

见此情景,许金森老师高兴得合不拢嘴。“没想到小小年纪的孩子,对于中医知识的理解能力这么强,他们思维很活跃,看得出对中医的热爱。”

对此,林丽莉也深有同感。“过去我们的教课对象都是大学生,或许有些人认为这么小的孩子不懂中医,但其实中医文化不是高高在上的,中医治未病的知识很多都走入我们日常的衣食住行,与生活息息相关。”

## 02 活动深受学生、学校和授课老师欢迎

揉迎香穴的诀窍,每天早起时看看舌相,可以对自己的健康状况做个“扫描”,甚至可以用课堂上学到的一些中医知识,去帮助他人。

“我印象很深的一件事,一次在课堂上我告诉孩子们橄榄有清咽利喉的作用,一个孩子听后,下课就来找我要多余的橄榄。他说自己的老师讲课很辛苦,嗓子都哑了,他想带些橄榄给老师吃。”回忆起课堂上发生的事,朱贲峰很感动,“这也说明课堂上传授的中医知识已经深入孩子的内心。”

对此,仓山区实验小学流花溪校区副校长李兵也深有同感。作为一名科学老师,平时喜欢和孩子打成一片的他发现,“南台小郎中”的课程给许多孩子打开了一扇通往未知世界的大门。“过去很多孩子对中

医都不了解,现在上完课后,不少孩子会很兴奋地告诉我:‘老师老师,你知道吗,我们身边很常见的某某植物居然是一种中药,还有蚕宝宝、蜈蚣居然也能成为中药。’”

在李宇涛看来,开展“南台小郎中”活动,可以从小培养健康理念,孩子们还可以运用自己所学知识去关注身边家人的健康,培养他们关爱家人,将来也可以在维护家人身体健康方面发挥更大作用。



仓山区福湾小学小郎中讲解员

## 03 打造开展形式多样的校园中医文化

几千年来,中医守护着华夏儿女的健康。为传承好中医药文化这一瑰宝,仓山区的多家学校还开展形式多样的活动,丰富学校的中医文化氛围。

在今年刚刚获评省第二批全省中医药文化教育试点学校的仓山区第七中心小学,记者看到,学校利用教学楼屋顶,打造集学、识为一体的中医药文化科普基地——百草园,为学生提供走近中华传统文化、中草药科普、劳动实践的园地。

盛夏时节,“百草园”里的中草药长势喜人,金银花朵朵盛艳、迷迭香随风摇曳、薄荷气味芬芳……老师带领同学通过看、摸、闻等方式观察、探索,在认识了解中草药植物的基础上,开启采摘之旅。采摘的过程中,同学们进一步走近并了解了中草药的形态、颜色及生长特点。



老师带着仓山区第七中心小学的学生在采摘“百草园”中成熟的中药

除了仓山区第七中心小学,仓山区福湾小学也开设了红领巾百草园实践基地,并以班级为单位划分责任田,各班级在科学老师的带领下开展“中草药生长记录观察”劳动实践活动。南台小郎中们则化身中医小讲解员,为同学们讲述神农尝百草、扁鹊望闻问切四诊法、华佗开创麻醉药使用先河等历代名医故事。

谈及大力推进中医文化进校园活动的初衷,仓山区福湾小学副校长江强表示,当今社会,西医诊疗方式占据主导地位,孩子从小受到西医的熏陶比较多,导致中医文化的影响渐渐被弱化。中医文化进校园可以增强孩子的文化自信,培养良好的生活习惯和健康心态,对于提高国民身体素质有重要意义。

在仓山区第八中心小学,中医文化通过二十四节气系列宣传活动,将食疗、养生、民俗等中医知识融入学生学习生活。当学生们品尝着亲手制作的百合银耳秋梨羹等药膳时,不免感叹中医真的很实用。

“只有传承好中医文化,让学生从小埋下热爱中医的种子,将来才能为国家培养更多中医药人才。”福州市仓山区第八中心小学副校长林勇说。

作为省中医药文化教育试点学校,仓山区第七中心小学则计划着加大投入力度,增设中医药校本课程、开设中医药社团等,提高全校师生对中医药基本知识的认知。“我们还将开设‘百草讲堂’、‘百草标本馆’、班级中药知识宣传栏等,形成浓厚的科普氛围。同时举办系列中医药科普活动,让学生从中感悟中国传统文化的博大精深,提升民族文化自信,感悟人与自然的和谐关系,感悟生命的美好。”仓山区第七中心小学党支部书记、校长陈国雄说。



这群孩子是中医药文化进校园“南台小郎中”班的“小郎中”们,他们正在福建中医药大学教授李宇涛的指导下,观看各自的舌相

据了解,“南台小郎中”活动开展以来,授课老师结合中医药典故,采用“玩中学、学中玩”的教学理念,以易于少年儿童感知理解的形式和方法,来诠释中医药文化的基础概念,并将独创的中医互动游戏融入课堂教学当中,深受学生、学校和授课老师的欢迎。

对于孩子们来说,中医不仅好玩,而且好用。通过学习,一些“小郎中”掌握了鼻塞时按